

春季好發傳染病 宜養肝補脾胃

註冊中醫師倪詠梅表示，春天是人體養肝強身的好時機。



中醫養生 | 撰文、攝影(部分圖片): Karena

驚蟄已過，天氣慢慢變得暖和。有指和暖的春季好發傳染病，這時的養生之道要留意什麼？記者專訪註冊中醫師倪詠梅，講解何以皮膚與肌肉在春季易受濕邪入侵、養肝健脾的注意事項。她建議春季飲食宜清淡，從而提升身體免疫力，並推介三款養生食療。



春回大地，萬物復蘇，此時可多曬太陽多運動出汗，特別是清晨時分陽光較溫和，有助排走體內濕氣。

古時驚蟄春雷一響，潛藏的昆蟲動物被驚醒，此時細菌和病毒會大量生長繁殖，尤其傳染病更加猖獗。

驚蟄過後意味仲春時節開始，註冊中醫師倪詠梅表示，此時養生應留意三個重點：「首先要注意去濕，春季天氣變濕變暖，也是梅雨季節的開始。香港人經常處於冷氣房，愛吃生冷食物、飲凍飲，又較少運動，大多屬於體濕。到了春天，外界環境濕度增加，體內淤積的濕氣就越多，反映身體有濕氣的輕微徵狀包括感到身體疲累、欲睡。體質較差並會感到頭暈頭痛、關節痛加重，若有濕疹的人士更加要注意，春季較易發作，濕聚皮膚會引起痕癢。第二要留意情緒，注意養肝，春天是養肝的季節，肝主情緒、氣機疏泄，因此春季情緒易反覆，容易有不良情緒出現。第三，驚蟄也提到蟲蟲復蘇，香港樹木較多，若對蚊蟲敏感的人士要特別注意。另外，春天病邪亦多，易有感染性的疾病，如腹瀉、感冒、水痘、腸病毒等。」

如何預防常發疾病

驚蟄時節常發疾病有濕疹、腹瀉、水痘、鼻敏感及膝關節疼痛等，對於各種疾病應怎樣預防？倪醫師解釋：「濕疹、風癩代表皮膚上有水分，令人想搔癢，天氣濕時會加重，皮膚的水分難散發，濕滯滯肌膚，較易出現皮膚瘙癢性的疾病。應減少喝凍飲、多做運動出汗來預防。水痘、蛇串瘡也是感染性的疾病，應增強抵抗力預防，中醫認為歸根究柢也是由濕氣引起。腹瀉因濕浸腸胃所致，大便呈水狀，天氣變暖，生的食物容易變壞，更應少吃如魚生等生冷食物。另外，這時也是輪狀病毒的高發期，因此食物盡量熟食，並少吃甜食，減少濕氣。鼻敏感是過敏性疾，應多做運動增強肺氣。膝關節疼痛應避免碰水，洗澡後盡快抹乾，衣服要乾透才穿上。」驚蟄過後，氣溫逐漸升高，人們感到困乏，倪醫師建議三招能趕走春困：「濕在肌內會引致春困，令人身體特別疲累。首先應去濕，多吃去濕食材，如以薏米、茯苓、淮山煲湯，讓身體排去水分。第二應增強運動，多曬太陽多出汗，特別是早

上陽光較溫和，有助蒸發水分，排走濕氣，精神會更好，並能使氣血調和。第三應少冒雨涉水，下雨一定要用雨傘，以免濕氣入侵人體，如不小心冒雨，應盡快弄乾身體，並飲黑糖薑茶散寒。」

護養肝氣為重

春季是肝氣生發之時，屬於排毒最佳的時節，飲食上應順肝益脾，平和五臟，倪醫師指出：「春日宜省酸增甘，以養脾氣。酸味會蒸發肝氣，令情緒更加不穩定，太酸的食物如梅酒、梅子、話梅或較酸的檸檬茶都應盡量少吃。肥膩食物也應少吃，易生濕。應多吃甘味的食材，如淮山、蓮子、茨實、紅棗、桂圓、蜂蜜，又或味道較平和的食材，如豆腐、扁豆。可適量進食辛辣食材，有生發作用，可舒肝氣，有暖胃作用，可以中和食材的寒性，可選洋蔥、蒜、青蔥等較好，在飯菜中加入一點蔥蒜調味。」春季陽氣升發，飲食方面宜清淡，以保護脾胃。

穿衣以「捂」為主

春季時節人體的肝陽之氣漸升，陰血相對不足，養生應順陽氣的升發，使精神情志也暢達。倪醫師表示：「春季萬物復蘇，應該早睡早起，散步緩行，可以使精神愉悅、身體健康。春天陽氣生發之時，可多做戶外運動，多散步。」年輕人尤其是女士，往往在早春時節就穿起短裙，但這種服飾其實對身體不利，倪醫師解釋：「腿部以下皮膚範圍很大，容易流失陽氣，尤其在陰雨綿綿的



乾淮山有益腎氣、健脾胃之效。

日子穿裙裝，暴露在外肢體會因為風寒的侵襲而出現發涼麻木、行動不靈、痠痛等不適情況，特別是膝關節皮下脂肪少，缺乏保護，對冷空氣的侵襲較為敏感，受寒後更易發生局部麻木、痠痛等症，久之易引發關節炎。現時疫情肆虐，正氣受損更易感染病毒，因此春天也應穿著長袖長襪。」

按壓穴位有助疏肝

疫情期間人們情緒更易波動，倪醫師表示可按壓太陽、足三里兩個穴位，有助舒肝氣：「以拇指指腹按十下，連續三次，大力按壓，可按至有痠脹痛感，按這兩個穴位能疏肝理氣，令人情緒平和，並有一定的降血壓作用，可健脾胃。若是浸腳也可浸至足三里，效果會更好。春天仍是乍暖還寒的時候，因此多浸腳有助氣血循環，對身體有益處。」



足三里取穴方式為站立，張開同側手掌，虎口圍住脛骨上外緣，四指直指身下，食指按在脛骨上，中指指尖所指的位置，有痠脹痛感就是足三里穴。

以拇指沿腳趾公、次趾夾縫向上移，移至兩趾骨交接的凹陷處，指尖能感受到脈搏跳動便是太冲穴。手握腳掌，用拇指指腹按壓太冲穴十下，連續三次，有助緩解緊張情緒。

中醫推介春季養生食療

淮山薏仁去濕湯

材料：淮山15克、生熟薏米30克、炒白扁豆10克、甘筍1條、粟米1條、瘦肉300克。

做法：淮山、生熟薏米及炒白扁豆清水浸洗。瘦肉焯水，甘筍去皮切塊，粟米切塊。水滾後加入所有材料，大火煲30分鐘，再轉中火煲45分鐘即可。

功效：健脾利水去濕。



淮山薏仁去濕湯

雙蔥燉蘿蔔

材料：洋蔥1個、白蘿蔔1個、青蔥4條、清雞湯500毫升、油適量、胡椒粉適量。

做法：洋蔥切成小塊，白蘿蔔去皮切大塊，青蔥切成粒。預備深鍋，鍋中下適量油，炒洋蔥至微黃。不用熄火，下清雞湯，加入白蘿蔔及適量胡椒粉，可加適量水至蓋過白蘿蔔。中火燉45分鐘至蘿蔔變軟，吃前再灑上蔥粒。

功效：養胃舒肝。



雙蔥燉蘿蔔

玫瑰茉莉花茶

材料：玫瑰花3朵、茉莉花2朵、玄米茶包1個、熱水300毫升。

做法：所有材料置入杯中，熱水泡5分鐘即可飲用。

功效：平肝解鬱。



玫瑰茉莉花茶



吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



徐凱

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員、世中聯醫藥專業委員會常務理事。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



中醫按摩的保健及養生作用

多年前《香港商報》曾經刊登過一篇有關宋美齡與中醫按摩的文章，講述了按摩療法在治療、養生、保健、康復等領域中的作用。

宋美齡早在上世紀30年代就用按摩方法保養身體。宋美齡母親晚年體弱多病，有位牧師朋友提議用按摩可減輕其母的病痛，經按摩後老人家病痛大大改善，從此宋美齡認識到中醫按摩，自己也喜歡上這種保健養生醫術。

人體背部分布着許多經絡與穴位，中間有督脈、兩旁約一橫指距離是兩條華佗夾脊經絡，從頸背至腰骶，分布許多穴位，再向外側橫移，脊柱兩側各有兩條足太陽膀胱經絡行走從頭經背到下肢，故人的背腰部共有5條經絡，而且有很多穴位駐足，又關係到許多臟腑，故治療一些內臟病症，常在背脊取穴，被稱為「俞募配穴」。比如，背部膀胱經上的脾俞、胃俞、大腸俞等穴。從現代醫學上的解剖來看，脊髓神經對人體內臟有着重要的關聯，所以在背部這些穴位進行按摩，造成良性刺激，促進血液循環，興奮末梢神經、提高免疫能力，使體內內啡肽等化學物質分泌增加，使人體在舒適中提高了抗病能力。長期在背部諸穴作按摩醫療，能起到延年益壽的作用，宋美齡活到百餘歲，可能與她長期作按摩保健有關。

宋美齡在接受按摩保健的同時，也開始學習一些按摩知識，並開始自我按摩自己的乳腺。按摩可使胸腺T淋巴細胞產生，提高免疫能力，加強胸腺素。胸腺是免疫細胞的「出生地」，按摩胸部能提高抗病能力，同時還有保持乳腺部的形態美，是防止胸部退化、萎縮、保持豐滿有彈性的好方法。按摩胃腹部，取穴中脘、神闕、關元、氣

海、丹田，可促進胃腸功能的改變、防治胃脹、胃痛、消化不良、大便不暢、便秘、腹瀉，對於調節腸胃功能有積極作用。

按摩頭面部可預防感冒，治療頭痛、失眠。長期堅持，取穴百會、太陽、印堂、迎香、風池等穴，預防感冒十分有效，每天晨起堅持自我按摩頭面10分鐘，會見到明顯效果。如頭痛、失眠者加重頭後頸部、風池、百會、太陽、合谷的按摩，必有收獲。

1945年，抗日戰爭勝利，當時宋美齡自覺身心疲憊，有請侍女為她作全身按摩。50年代到了台灣後，開始配備專職按摩師進行全身保健按摩，這種情況一直到宋美齡1975年赴美國治病時，仍沒有中斷，如果有一天沒有按摩保健，她就會不眠，心情不寧、寢食不寧，宋美齡將按摩作為她養生的一種生活習慣，這種持之以恆的堅持，在養生保健按摩是很值得提倡的。每天或隔天接受半小時至1小時的保健按摩，對於調節血液循環、穩定情緒、提高免疫能力是有很好的作用。

宋美齡在台灣時期，一位醫生向她介紹講述足部按摩的好處，足部按摩不僅舒服，而且還是一種排毒治病的好方法，她接受了醫生建議，增加了足部按摩內容，不久她的胃病不藥而治，症狀有很大好轉。人體的十二經脈中有3條陰經及3條陽經在足部循行。足部除經穴外，還包含有人體各部器官的反應區域，我們叫它「全息胚」，當人體某器官發生生理變化，足部反射區首先出現反應。所以，對足部的按摩可有疏通經絡、調和氣血、防病祛病的作用。筆者在專欄曾寫過「蘇東坡與足底按摩」一文，說明古人對足部按摩的作用也有豐富的經驗與研究，這一保健方法，可說在中華大地流傳了上千年，深受民眾歡迎與認可。

中醫治療癌症方法眾多

以中醫藥為主治療癌症的方法有很多種，如益氣養血法、調和臟腑法、清熱解毒法、以毒攻毒法、化痰散結法和活血化癥法等。中醫治療方法雖多，臨床也必須辨證使用，並且多須幾法合用，扶正抗毒、攻補兼施，既要抑制或消滅癌細胞，又要最大限度地保護人體正常組織（正氣）。

對於那些高齡且體弱的癌症患者，若癌細胞分化程度較高，或癌細胞處於休眠狀態，又或癌細胞分化周期比較長、生長速度非常緩慢，如惰性癌細胞等。這類癌細胞往往對化療、電療或標靶藥治療不敏感，甚至有抗拒。比較典型的如「高分化腺癌細胞」，這類癌症若已經發展到晚期，不適合手術切除治療，化療、電療或標靶藥治療效果也不理想。因此，可考慮中醫藥辨證抗癌治療。中醫藥治療有機會延緩癌細胞的生長速度，改善生活質量，做到人癌共存，甚至有機會消滅癌細胞。

曾遇到一位84歲高齡的女性升結腸癌患者，腫瘤大小約3cm，活檢為中分化腺癌，全身檢查未發現癌轉移，需要手術治療。家屬考慮患者年紀大，希望中醫藥治療。經過中醫「四診」並結合現代醫學檢查，中醫診斷為：大腸癌中期，臟腑氣血功能不足氣失調，同時有氣虛氣聚，痰瘀結聚。中醫治療給予益氣養血、化痰活血散結法。中藥湯劑治療約兩年後，PET-CT檢查結腸內未見癌。之後老人家仍堅持中藥湯劑口服治療約3年有餘，期間檢查未見復發，95歲高齡時仍生活得很好。

有些癌症患者，由於合併其他較難治療的慢性疾病，導致心肺功能，或肝腎功能較差，或患有較嚴重的貧血，不適合手術、化療、電療或標靶藥治療，可先採取中醫抗癌方法治療，以延緩癌細胞的生長速度，或通過中醫方法治療後，改善心肺功能或肝腎功能，糾正貧血，創造手術、化療、電療或標靶藥治療的機會。例如小細胞肺癌的惡性程度較高，一旦明確診斷後，若未經積極抗癌治療的中位生存期僅為2至3個月。聞有一位78歲高齡的男性小細胞肺癌患者，10年前曾化療並電療頭部，治療後檢查身體內癌細胞全部消失。化療、電療後患者出現輕度貧血，經治療一直未能復原。10年後患

者肺內小細胞肺癌復發，縱膈、鎖骨上下淋巴結轉移，再次接受化療。第一次化療後，患者白細胞明顯下降，需要抗生素並注射升白細胞針治療。患者擔心自己年紀大，身體難以承受化療，有意接受中醫藥治療。經過中醫「四診」並結合現代醫學檢查，診斷為：小細胞肺癌廣泛期，脾胃氣虛、精血不足為主，兼有痰毒結聚。中醫藥治療給予：調補脾胃、養血填精，兼以化痰活血、解毒散結。由於小細胞肺癌惡性程度高、進展快，須及時化療，殺滅癌細胞。中藥治療小細胞肺癌，難以達到有效的治療劑量和藥效，即使使用中藥藥以毒攻毒治法，也是有其法，無其藥。用中醫藥理論認識化療藥物，正是屬於「以毒攻毒」的藥物，且可達到精準的有效治療安全劑量。患者先服用中醫藥協助治療貧血，待貧血糾正後可繼續化療。兩週後貧血得到糾正，患者繼續接受化療，並且在化療期間繼續服用中醫藥輔助治療。後來病人順利完成5次化療，化療期間未再出現貧血，化療的疲勞乏力、食慾不振等不良反應也得到緩解。

部分晚期癌症患者對化療等抗癌治療非常恐懼，在積極動員其接受現代抗癌方法治療，其仍然拒絕的情況下，可採用中醫抗癌方法治療。這時中醫藥主要治療的目的是：改善患者的生活品質，延長患者的帶瘤生存期，抑制癌細胞生長。中醫治療癌症，應配合中醫膳食療法、情志療法及養生運動療法，則癌症患者在中醫方法治療中，會獲得較好的舒緩治療效果。曾有一位晚期肝癌患者，肝右葉巨塊性肝癌，門靜脈癌栓形成，不適合手術和化療，標靶藥治療2個月後病人轉中醫治療。經過中醫「四診」，診斷為肝癌晚期，氣血不足、痰瘀互結。中醫藥治療給予調補氣血、化痰活血散結，同時配合中醫膳食療法和養生運動療法。患者在服用中醫藥基礎上，每日根據中醫師指導調整飲食，同時堅持做郭林氣功並游泳等養生運動。後患者病情穩定，期間上腹肝區疼痛隱隱，基本可以耐受，不影響日常生活。

中醫藥治療晚期癌症，主要以減輕或消除癌症生長和侵襲，改善患者生活品質和延長帶瘤生存期為主，辨證使用抗癌中醫藥，希望可以延緩癌細胞生長速度。